

Zeitung:	Rundschau
Datum:	16.08.2017
Artikel:	Serie Selbsthilfegruppen: „Offenes Ohr“

Serie Selbsthilfegruppen: „Offenes Ohr“

Treffen für Menschen mit psychosomatischen Problemen, Angstzuständen, Depressionen oder Burn-Out

Neuenkirchen-Vörden. Seit 2010 treffen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Offenes Ohr“ immer 14-tägig donnerstags im katholischen Pfarrheim in Neuenkirchen. Ins Leben gerufen wurde die Gruppe damals von einer Frau aus Neuenkirchen, die nach Klinikaufenthalt und vielen eigenen Erfahrungen mit ihrer Erkrankung den Austausch mit Gleichbetroffenen suchte. Zwei Versuche hatte sie gestartet, sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anzu-

schließen – ohne Erfolg. „Es hat mir aber gut getan, unter Leuten zu sein, die das Gleiche haben, mich verstanden und mir ihr Ohr geschenkt haben. Und so hat sie in Absprache mit dem Pastor einen Aufruf im Pfarrblatt gestartet. „Beim ersten Treffen waren wir nur zu dritt.“ Aber im Laufe der Zeit ist die Gruppe stetig gewachsen und bis heute offen für neue Interessierte. „Offenes Ohr“ heißt die Selbsthilfegruppe, denn ihre Mitglieder schätzen den offenen Austausch untereinander. Jeder ist für jeden da. Der Zusammenhalt in der Gruppe macht Mut, stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken. „Wir sind eine

Gruppe ganz unter uns. Alles was wir besprechen, bleibt auch unter uns.“, heißt es in ihrem Gruppenflyer. Die Verschwiegenheit in der Gruppe ist extrem wichtig. Nur so können wir uns vertrauensvoll austauschen. Manche sagen: Ich kann zuhause mit niemanden darüber reden, wie es mir mit meiner Erkrankung geht. Man will das private Umfeld auch nicht immer mit den eigenen Problemen belasten. In unserer Gruppe findet man die Offenheit, über Befindlichkeiten und Probleme zu sprechen – und wird verstanden. Dies wird von allen als sehr entlastend erlebt.“ Aber auch das Gefühl, für die anderen ein „offenes Ohr“ haben zu können, bestärkt

positiv. Geselliges Beisammensein, gelegentliche gemeinsame Unternehmungen und fachlicher Austausch zum Erkrankungsbild gehört aber auch zum Gruppengeschehen und steigern die Vorfreude auf die Gruppentreffen. Interessierte sind eingeladen, Kontakt zur Gruppensprecherin (unter Telefon 05493/1234) aufzunehmen. In einem Vorgespräch lassen sich erste Fragen klären und oft verschwinden Befürchtungen und Hemmschwellen bereits beim ersten Telefongespräch. Weitere Informationen in der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg.